

# حامل؟ خطوات من أجل طفل سليم

يمكنك المساعدة بمنع الإجهاض، العيوب الخلقية أو الأمراض



9. لا تتشاركي مع الأطفال في الشوك، والأقداح، والمواد الغذائية.

10. تجنبي الحليب الخام (غير المبستر) الحليب والأطعمة المصنوعة من الخام

لا تأكلي الأجبان الطرية مثل جبن فرسكو، فيتا أو جبنة يري ما لم يشير الملصق إلى أنها مبسترة.

11. لا تأكلي سمك القرش، سمك السيف، تايفيش، أو الماكريل الملكي. لأنها تحتوي كميات أكبر من الزئبق.



بالنسبة للأسماك الأخرى، لا تأكلي أكثر من 12 أوقية في الأسبوع. لمزيد من المعلومات على الأسماك، انظري أو اتصل على الرقم

<http://www.epa.gov/waterscience/fish/advice>  
1-800-532-3749.

12. اغسلي يديك بالماء والصابون دائماً. تأكدي من غسلها في الحالات التالية:

\*الخروج من الحمام

\*تناول الطعام أو إعداد الطعام

\*رعاية الأطفال أو الحيوانات الأليفة

\*تغيير الحفاضات

\*الأختلاط مع الناس المرضى

\*وجود على لعاب (البصق) على يديك

إذا لم يكن هناك الماء والصابون، استخدمى هلام الكحول (على الأقل 60 ٪ كحول).



1. خذي فيتامين قبل الولادة يحتوي على 400 مايكروغرام من حامض الفوليك يومياً. من الأفضل البدء قبل حدوث الحمل معظم الفيتامينات المتعددة تحتوي على 400 مايكروغرام من حامض الفوليك.

2. لا تشربي الكحول. تتضمن البيرة، النبيذ، النبيذ بعصير الفواكه والخمور المُقطرة. لا توجد كمية آمنة

3. لا تدخني. للمساعدة على الإقلاع، اسأل طبيبك أو اتصل على 1-800-NO-BUTTS. تجنبي الدخان أيضاً.

4. استعملي الفرشاة وخيوط تنظيف الأسنان. رتبي موعد أسنان! إنه آمن ومهم أثناء الحمل!

5. عدم استخدام أي من عقاقير الشارع، بما في ذلك الماريجوانا إذا لزم الأمر، أطلبي المشورة. يمكنك أن تسأل طبيبك المساعدة للحصول على العلاج.

6. استشير طبيبك قبل تناول أي أدوية، عقاقير أو أعشاب. المنتجات الطبيعية والأعشاب ليست آمنة دائماً.

7. الحد من الكافيين الموجود في القهوة والمشروبات الغازية المحتوية على.

مادة الكافيين ومشروبات الطاقة. لا تشربي أكثر من قذح واحد كل يوم.

8. اطبخي اللحوم حتى تمام النضج. لا تأكلي اللحوم النيئة، والمأكولات البحرية أو البيض النيئ. لا تأكلي الهوت دوغ، اللحوم الجاهزة (لانشون) أو اللحوم المصنعة ما لم يتم إعادة تسخينها حتى يخرج منها البخار.

## حامل؟ خطوات من أجل طفل سليم (الجزء 2)

13. تجنبني الناس الذين يعانون من المرض.

الابتعاد عن الناس الذين لديهم التهابات، مثل الحمى والطفح الجلدي والسعال أو إحتقان البلعوم.

14. تجنبني التعرض للمواد الكيميائية والأبخرة.

استخدام التهوية الجيدة وارتداء الملابس الواقية.

تجنبني التعرض للرصاص في بعض المنتجات مثل الطلاء، والبطاريات، والأواني الفخارية المستوردة.

اعرفي المزيد عن السلامة المهنية إذا

كنت تعملين مع مبيدات الآفات أو في

الصالونات ومحلات التنظيف الجاف،

تصليح السيارات، والطباعة، وتصميم



الرسوم البيانية، والسياسة والنجارة ومصانع

البطاريات ومنازل الجنازة، والمصانع أو

المختبرات.

للحصول على مساعدة، اتصلي بخط

معلومات عن مخاطر الحمل كالفورنيا:

1-800-532-3749.



<http://www.otispregnancy.org/pdf/pesticides>

15. لا تغييري فضلات القطط أو الحديقة.

إذا وجب عليك تغيير فضلات القطط أو الحديقة، لبسي

قفازات. اغسلي يديك بعد خلع القفازات.

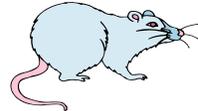
16. الابتعاد عن القوارض وفضلاتها.

إذا كان لديك قوارض برية في أو حول منزلك، حاولي

التخلص منهم. إذا كان لديك حيوان قارض

أليف، مثل الفأرة أو خنزير غينيا، اتركه

برعاية شخص آخر حتى ولادة طفلك.



17. لا تستخدمى الدوش المهبل.

الدوش المهبل قد يسبب مشاكل في الحمل.

18. تجنبني رفع درجة حرارة جسمك لأكثر من 10 دقائق.

في مثل حوض استحمام بالماء الساخن، والحمام الساخن جداً،

أو الساونا أو من الرياضة الثقيلة. إذا كان لديك حمى، إسألني

طبيبك عن الدواء لخفضها.

19. تجنبني الأشعة السينية إلا بأمر من الطبيب أو طبيب الأسنان.

من اخبار العاملين في مجال الرعاية الصحية بأنك حامل.

20. خذي لقاح الإنفلونزا.

لقاح الإنفلونزا هي آمنة لك

ولطفلك. إصابة النساء

الحوامل بالإنفلونزا تسبب لهن

مشاكل صحية خطيرة.



21. ماذا عن اللقاحات الأخرى؟ إسألني مقدم الخدمة الطبية حول أي

لقاحات أخرى لك أو لعائلتك قد تحتاجها لحماية صحتك وصحة

طفلك. على سبيل المثال، في 2010، كل شخص لديه (Tdap).

اتصال مع طفلك - من ضمنهم الآباء والأجداد، والأشقاء،

وجليسات الأطفال -- ينبغي أن يأخذوا لقاح السعال الديكي.

22. إحصلي على مساعدة إذا كنت لا تشعرين بالأمان مع شريك

حياتك. للحصول على مساعدة العنف المنزلي، تحدثي إلى

الطبيب. أو إتصلي على الرقم 1-800-799-7233. أو في سان

فرانسيسكو، على الرقم 415-864-4722.